

## 森林与湿地的自然漫步：从汤瀑布到战场原湿地

这条路线虽然距离长，走起来却很轻松，为来访者提供了置身多样景观的绝佳机会，奥日光也因此成为了广受徒步者与漫步者青睐的旅行胜地。从壮观的汤瀑布出发，沿着曲折蜿蜒的汤川一路向前，穿过空气宜人的落叶树林，最后到达开阔的沼泽盆地战场原。战场原海拔 1400 米，方圆约 4 平方公里，是日本最著名的湿地之一。大约 2 万年前，附近的男体山（2486 米）喷发，熔岩流凝成的天然堤坝围出了一座大湖。如今，为了保护这里丰富却脆弱的动植物沼泽生态系统，盆地里建有供来访者穿越的木栈道。“战场原”之名取自一场神话大战，故事中，男体山之神化身一条巨蛇，打败了他的敌人——位于西南 35 公里开外、化身为大蜈蚣的赤城山之神。2005 年 11 月，包括战场原、汤之湖与小田代原在内的 2.6 平方公里土地，以“奥日光湿原”之名被《关于特别是作为水禽栖息地的国际重要湿地公约》（又称《拉姆萨公约》）登录在册。

### 步行路线

这条轻松的步行路线长 6 公里多，全程都十分平坦。路线起点位于汤瀑布，徒步者可以在这里购买饮料，以防途中饮水不足，还可欣赏瀑布全景。路线的前三分之一路段都在大树参天的林间，之后便是一段架设在战场原湿地地面上的木栈道。湿地里很少有树木生长，因此大部分路段都暴露在阳光下。徒步者可以选择在赤沼路口折回，这里有一个巴士站。但如果意犹未尽，还可以继续前行，去看看大约 2 公里外的龙头瀑布。从起点到赤沼路口需 2 小时，到龙头瀑布 3 小时。

### 路线亮点

在这段步行旅途中，可以反向见证从湿地到森林的演变过程。途中最先映入眼帘的是水榿（*Quercus crispula* var. *crispula*；榿，音同“尤”）等高大树木，然后是更年轻些的白桦（*Betula platyphylla* var. *japonica*），最后抵达泉门池附近的过渡地带。在过去的漫长岁月里，山坡侵蚀导致湿地的外缘被掩埋，于是湿地渐渐转化为干地，最终形成森林。战场原湿地是自然爱好者的乐园，这里生长着 100 多种植物，包括长在较干燥地带、虬结多疤的三叶海棠（*Malus toringo*），以及亮紫色的日光野原蓟（*Cirsium oligophyllum* var. *nikkoense*；蓟，音同“纪”）。夏、冬两季，这里还是许多候鸟迁徙的中转站，其中包括水生的鸳鸯（*Aix*

*galericulata*)和色彩艳丽的黄眉姬鹟 (*Ficedula narcissina*；鹟，音同“翁”)。赤沼路口附近有一块指示牌，列出了当季的动、植物信息。

### 路线小贴士

- 这是奥日光最受欢迎的徒步路线，盛夏和秋天是旺季，请做好路途拥挤的准备。
- 木栈道区域极少有树荫，天气炎热时，建议佩戴帽子。
- 请勿离开徒步道和木栈道。森林和湿地的生态系统都很脆弱，受损容易，恢复却慢。
- 尽情拍照，只留足印，不留垃圾。